

Selbstsicherheitstraining Selbstbehauptung + Verteidigung



Inhalte:

Gefahren frühzeitig erkennen, souverän auftreten, deeskalieren und im Notfall

Mit effektiven Techniken verteidigen.

- Gefahrenbewusstsein
- Selbstsicheres Auftreten durch präsente Körpersprache
- Persönliche Grenzen
- Stimmtraining, laut werden
- NEIN sagen
- Deeskalationsstrategien
- Effektive & realistische Selbstverteidigung
- Einsatz von praktischen Alltagshilfsmittel

Es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich! Der Kurs richtet sich speziell an die Frauen und Männer über 50!

Referentin ist **Carmen Moré**, Coach für Präventionstraining, Selbstsicherheit, Gewaltprävention und Zivilcourage-

Termine:

Jeweils mittwochs 29.04. + 06.05. + 13.05. + 20.05.2026

18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: 79,00 € für Mitglieder – 99,00 € für Nichtmitglieder

info@kneipp-wolfenbuettel oder **0151 43222165**

Konto: DE73 2505 0000 0009 3831 42

Anmeldungen bis 17.04.2026

Hiermit melde ich mich/ uns zum **Selbstsicherheitstraining** an:

Name: _____ Personen: _____

Mitglied: ja___ nein___